


LES
LOTÉRIES
VIDÉO
ET LE
HASARD

Le jeu doit rester un jeu
.....





Cette publication offre des éléments d'information sur le comportement et les habitudes des personnes qui s'adonnent aux jeux de hasard et d'argent. Pour la plupart des gens, jouer aux loteries vidéo représente un loisir. Pour certains, c'est différent.

Un test d'évaluation personnelle vous est offert afin d'en savoir plus sur vos propres habitudes de jeu ou celles d'une personne que vous connaissez bien. En y répondant, vous découvrirez ce qu'il faut savoir; parce que le jeu doit rester un jeu.

Pour la grande majorité des gens, les jeux de hasard et d'argent sont source de plaisir. Mais, pour certains, le plaisir peut céder la place à l'abus et parfois même à des comportements excessifs. C'est pourquoi, à l'aide de cette brochure, il est bon d'évaluer vos comportements et habitudes de jeu afin de vous assurer que le jeu demeure toujours... un jeu !

Le hasard, maître du jeu



Vous est-il déjà arrivé de ne plus pouvoir quitter votre appareil de loterie vidéo, de revenir jouer à la première heure le lendemain ou de faire réserver l'appareil sur lequel vous jouiez parce que vous êtes convaincu qu'il est « dû pour payer » ?

Pourtant, le fait de gagner ou de perdre à un jeu de loterie vidéo repose uniquement sur le hasard, ce qui veut dire que personne n'est jamais « dû pour gagner ». De même, on ne peut développer d'habileté ou de stratégies pour influencer le résultat d'une partie. Par exemple, le fait d'arrêter les rouleaux en touchant l'écran ne change en rien le résultat de la partie.

Les chances de gagner ou de perdre sont exactement les mêmes pour chaque partie parce que le résultat d'une partie est tout à fait indépendant de celui des parties précédentes.

Pour bien comprendre qu'aucun résultat n'est lié au suivant, imaginez tirer une pièce de monnaie à pile ou face. La pièce de monnaie n'a pas la mémoire des tours précédents. Chaque fois qu'on la lance, on a toujours la même probabilité d'obtenir face, soit une chance sur deux, et ce, qu'on soit au premier ou au centième essai.

Le raisonnement est identique pour un jeu de loterie vidéo. Peu importe le montant d'argent dépensé et la durée du jeu au même appareil, la probabilité de gagner reste toujours la même d'une partie à l'autre.

Le jeu doit rester un jeu

Découvrez votre profil de joueur. Pour chaque question, notez le pointage correspondant le mieux à vos habitudes.

0 POINT

Toujours ou presque toujours

3 POINTS

À l'occasion

5 POINTS

Jamais ou presque jamais



1. Avant de jouer, vous fixez-vous des limites? _____
2. Refusez-vous facilement une invitation à jouer? _____
3. Avez-vous d'autres moyens que le jeu pour combattre le stress ou les problèmes? _____
4. Pendant que vous jouez, êtes-vous capable de dire combien d'argent vous avez gagné ou perdu au total? _____
5. Pouvez-vous parler ouvertement de vos habitudes de jeu ou des sommes que vous avez dépensées? _____
6. Êtes-vous capable de jouer sans emprunter d'argent? _____
7. Quand vous avez atteint votre limite d'argent perdu, cessez-vous de jouer? _____
8. Quand vous jouez, gardez-vous en tête l'idée que vos gains et vos pertes dépendent uniquement du hasard? _____

TOTAL _____

(Vérifiez vos résultats en page 6)

Le jeu doit rester un jeu

Pour passer à l'action

Se fixer des limites (Question 1) : L'argent que l'on mise au jeu est une dépense de divertissement. On a toujours avantage à fixer à l'avance la somme qu'on peut dépenser au jeu, selon son budget, et à ne pas dépasser cette limite.

Savoir dire non (Question 2) : Une occasion ou une envie de jouer se présente? Parfois, il faut savoir dire non. Si l'on est incapable de résister à l'envie de jouer, c'est peut-être que le jeu a pris trop d'importance.

Ne pas chercher refuge dans le jeu (Question 3) : Le jeu doit rester un divertissement. S'il est devenu un moyen de combattre l'anxiété ou de fuir les problèmes, ce n'est plus un jeu. C'est pourquoi il est souhaitable d'avoir également d'autres activités et des ressources quand ça ne va pas.

Rester lucide (Question 4) : On mise, on perd, on gagne... Un bon moyen de savoir où l'on en est, c'est d'arrêter de jouer pendant quelques minutes pour vérifier si l'on a les moyens de continuer à miser.

Ouvrir son jeu (Question 5) : Jouer selon ses moyens, c'est éviter de s'endetter. Ça signifie aussi éviter d'utiliser ses cartes de crédit ou d'emprunter de l'argent pour ses dépenses de jeu. Si l'on cache aux autres les sommes dépensées au jeu ou le temps qu'on y a passé, c'est peut-être un indice qu'on a dépassé la limite et que le jeu n'est plus un jeu.

Jouer selon ses moyens (Question 6) : En évitant d'emprunter de l'argent ou d'utiliser ses cartes de débit et de crédit pour jouer, on s'assure de jouer selon ses moyens et de ne pas s'endetter.

doit rester un jeu.

Savoir perdre (Question 7) : Il faut savoir perdre : ça fait partie du jeu. Si l'on joue dans l'espoir de regagner ce qu'on a perdu, pour se refaire, on ne peut qu'augmenter ses dépenses et ses problèmes.

Influencer le hasard : impossible! (Question 8) : Le hasard ne se contrôle pas. Croire qu'on est le maître du jeu, ce n'est rien d'autre qu'une illusion...

Vos résultats

Mise en garde : Cette brochure ne peut servir à établir un diagnostic concernant le jeu excessif. C'est un outil vous permettant de faire le point sur vos comportements à l'égard du jeu et de mieux connaître le jeu excessif.

12 points et moins, BRAVO!

Votre comportement à l'égard du jeu est sain. Vous ne semblez pas perdre la tête quand vous jouez.

13 à 29 points, PENSEZ-Y!

Vous auriez peut-être avantage à réfléchir sur certains de vos comportements à l'égard du jeu.

30 points et plus, ATTENTION!

Vous semblez être sur une pente glissante. Il y aurait lieu de vous demander si le jeu est fait pour vous.

Si vous avez obtenu le maximum de **5 points** à certaines questions, ces comportements spécifiques devraient être modifiés. Si vous avez obtenu un pointage de **3**, une attention particulière est souhaitable.

Quand le jeu devient une maladie



La phase gagnante

Les problèmes de jeu se développent par étapes. D'abord on gagne. Dans certains cas, il s'agit de gains importants. Bien sûr, tout le monde est heureux de gagner, mais, pour certains, cet événement produit un tel bien-être qu'ils veulent à tout prix recommencer à jouer pour retrouver cette sensation.

La phase perdante

Puis, viennent les pertes. Inévitablement, quand on joue de façon excessive, on ne peut pas toujours gagner et les pertes en viennent à dépasser les gains. Le joueur excessif, lui, supporte mal de perdre. Il joue de plus en plus, pour tenter de se refaire. Il se persuade que la chance va revenir, que « cette fois, ce sera la bonne ». Les pertes s'accumulent et l'entraînent dans un cercle vicieux.

La phase de désespoir

À cette étape, tous les aspects de la vie du joueur sont graduellement affectés par son problème de dépendance au jeu. Ses relations avec ses proches en souffrent. Le joueur est épuisé, isolé et désespéré.

Quand le jeu devient une maladie

Il faut être attentif aux signaux qui peuvent indiquer un problème de jeu excessif. En voici quelques-uns* :

- ◆ Être souvent préoccupé par le jeu
- ◆ Augmenter ses mises et ses dépenses de jeu
- ◆ Faire des efforts pour diminuer, mais jouer toujours autant
- ◆ Devenir irritable lorsqu'on ne peut pas jouer
- ◆ Jouer pour oublier ses problèmes
- ◆ Retourner jouer pour se refaire quand on perd de l'argent au jeu
- ◆ Mentir pour cacher que l'on joue
- ◆ Voler ou frauder pour jouer
- ◆ Emprunter de l'argent pour payer ses dettes de jeu
- ◆ Risquer de perdre son emploi ou sa famille à cause du jeu

* Ces critères sont tirés du DMS-IV.-4th ed. (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. American Psychiatric Association

aide

On estime qu'environ 2 % des joueurs adultes au Québec s'identifient aux joueurs excessifs. Un autre 2 à 3 % de joueurs risquent de développer une dépendance au jeu s'ils n'y prennent pas garde.

Besoin d'aide ?

Briser l'isolement

Parler de ses comportements excessifs ou problématiques par rapport au jeu est déjà un premier pas dans la bonne direction. Également, le fait de vivre dans l'entourage d'un joueur excessif peut nécessiter de l'aide extérieure.

Il existe une ligne téléphonique « **JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE** » dont la gestion a été confiée au Centre de référence du Grand Montréal. Ce service bilingue est strictement confidentiel, gratuit, anonyme, en fonction 24 heures par jour, sept jours par semaine. Ce service a pour but d'offrir une oreille attentive et de fournir des renseignements pertinents afin d'aider à briser la dépendance aux jeux de hasard et d'argent et de faire connaître les ressources dans chacune des régions du Québec.

Vous pouvez joindre les intervenants du service « **Jeu : aide et référence** » en composant le **(514) 527-0140** à Montréal ou le **1 800 461-0140** à l'extérieur de Montréal.



« JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE »

Appelez, vous n'avez rien à perdre.

Service téléphonique

CONFIDENTIEL

ANONYME

GRATUIT

24 HEURES SUR 24

7 JOURS SUR 7

BILINGUE

(514) 527-0140, à Montréal

**1 800 461-0140,
à l'extérieur de Montréal**

For English version, please call :

Montréal : (514) 282-8090
Toll free : 1 800 454-8090

Fax : (514) 864-3283
Toll free : 1 888 757-0757

E-mail : webmestre@loto-quebec.com



loto-québec

Cette brochure a été produite par la Société des loteries vidéo du Québec et le Programme Santé ACTI-MENU en collaboration avec le Centre québécois d'excellence pour la prévention et le traitement du jeu de l'Université Laval.